MANGANEZ

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Yetişkin kimsenin vücudunda ortalama 12-20 mg kadar manganez bulunur.

Vücut çalışmasındaki görevleri:
1. Enzimlerin yapısında yer alır ve aktivitelerine yardımcıdır.
2. Sindirim salgılarında bulunur. Lipit ve karbonhidrat metabolizması ,
3. Sinir sistemi büyüme ve gelişimi ,
4. Cinsiyet hormonu sentezi için gereklidir.
5. Doku ve kemik sağlığı için önemlidir.

Kaynakları:
En iyi kaynakları tahılların embriyo kısmı, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, çay; orta kaynakları, taze sebze ve meyveler düşük kaynakları et, deniz ürünleri, süt ve ürünleridir.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:
Kemiklerde yapısal ve kimyasal anormallikler, dişilerde kısırlık, lipit metabolizmasında bozukluk olur. Yetersizliğine çok fazla rastlanmaz, çünkü bütün besinlerde yaygın olarak bulunur.

Fazlalığında Görülen Durumlar:
Fazla manganez alımı, solunum sistemi hastalıkları ile nörolojik sorunlara yol açabilir.

Günlük Gereksinim:
Yetişkin bireyler için günlük 2,5-5mg manganez alımının yeterli olduğu sanılmaktadır.

© lezzetler.com tarif no:98977 • adı:MANGANEZ • gönderen:siyami • indirme tarihi:24.04.2024 - 14:31